

<<全家人都爱的美味营养粥>>

图书基本信息

书名：<<全家人都爱的美味营养粥>>

13位ISBN编号：9787506490122

10位ISBN编号：7506490129

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘云丽

页数：191

字数：184000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<全家人都爱的美味营养粥>>

内容概要

《全家人都爱的美味营养粥》图文并茂，从不同角度细致介绍了适宜不同季节、性别、年龄、体质、病症的美味营养粥，特别对时下流行的沙锅粥、粥底火锅也做了详细的介绍，并且推荐了搭配粥的爽口小菜。

各种粥做法详细，营养价值高，适宜人群明确，可满足全家人的不同需求。

食疗贵在坚持，坚持喝适合的粥，相信会对保持身体健康、维持充沛精力和愉悦的心情起到很好的作用！

<<全家人都爱的美味营养粥>>

作者简介

刘云丽：中医学硕士，医师。
现为《医药养生保健报》记者。

<<全家人都爱的美味营养粥>>

书籍目录

第一章

食粥有道，生活更周到

喝粥有门道

喝粥遵循的原则

按季节喝粥

按体质喝粥

对症喝粥

喝粥的时间

喝粥的量

喝粥的种类

熬粥小窍门

粥料搭配有术

建议多喝花色粥

掌握原料性味巧搭配

根据食物味道巧妙搭配

营养互补很重要

特殊人群喝粥宜忌

糖尿病患者

胃病患者

高脂血症患者

水肿患者

第二章

煮粥有方，精选好食材

做粥常用的主料

大米

小米

糯米

黑米

玉米

血糯米

各类食材巧搭配

谷类

豆类

蔬菜

水果

花类

果仁

肉类

鱼类

海产品类

天然中药

锦上添花的辅料

第三章

四季调补粥

<<全家人都爱的美味营养粥>>

春季喝粥，助生阳气

菠菜粥

韭菜核桃粥

菊花决明粥

猪肝粥

小葱大米粥

鸡丝胡萝卜粥

玉米松仁粥

木瓜芝麻粥

夏季喝粥，清热解暑

带心莲子粥

绿豆小米粥

西瓜粥

冬瓜薏米粥

芦根粥

苦瓜菊花粥

荷叶粥

豆芽粥

冬瓜滑肉粥

长夏喝粥，补脾祛湿

茯苓白术粥

鲤鱼粥

马齿苋粥

丝瓜玉米粥

红豆粥

白扁豆粥

玉米须薏米粥

芡实薏米粥

藿香荷叶粥

豆腐肉片粥

豇豆粥

黄芪赤豆粥

荷叶莲子粥

红豆薏米粥

莴笋丝粥

冬瓜荠菜粥

秋季喝粥，润肺祛燥

雪梨粥

芦荟杏仁粥

银耳薏米粥

萝卜蜜粥

银耳莲子粥

白果蜜枣粥

冰糖鸭肉粥

荸荠石榴粥

百合麦冬粥

百合南瓜粥

<<全家人都爱的美味营养粥>>

冬季喝粥，补虚驱寒

栗子粥

山药粥

牛腩土豆粥

生姜羊肉粥

鸡丝香菇粥

粳米双菇粥

金樱子粥

生姜粥

第四章

女性、男性特效粥

打造健康美丽女性的特效粥

美容养颜桃花粥

美容苹果银耳猪肉粥

美肤桂圆莲子粥

美肤玫瑰香粥

养颜莲藕粥

养颜活血红花粥

美肤豆浆小枣粥

美肤杏仁牛奶粥

美肤茭白燕麦粥

美肤甘蔗香梨薏米粥

美肤香蕉糯米粥

调经黑米桂花粥

调经生姜红枣粥

安胎鸡子粥

养胎核桃紫米粥

安胎砂仁粥

养胎芹苣粥

疏肝甘麦大枣粥

疏肝顺气陈皮橘络粥

疏肝顺气葡萄干粥

疏肝小茴香菜粥

疏肝苏梗粥

疏肝顺气梅花粥

瘦身山楂薏米粥

瘦身健美冬瓜粥

瘦身健美紫菜粥

瘦身薏米粥

瘦身黄豆芝麻粥

瘦身冬瓜玉米粥

瘦身小白菜木耳粥

瘦身糙米小排粥

瘦身荸荠绿豆粥

红绿山楂粥

打造魅力男士的特效粥

补肾花生红枣粥

<<全家人都爱的美味营养粥>>

韭菜虾仁粥
干贝粳米粥
养护前列腺南瓜子粥
养护前列腺苹果栗子粥
养护前列腺番茄粥
养护前列腺香菜牛肉粥
缓解压力甘薯棒粥
缓解压力桂圆小米粥
解压银耳芡实粥
解压百合贝母粥
缓解压力银耳冰糖粥
解压猪血腐竹粥
解酒葛根粥
解酒高良姜粥
养肝五味子粥
养肝胡萝卜羊肝粥
第五章
不同年龄巧喝粥
儿童
干贝海带粥
猪肝菠菜粥
葡萄干小米芝麻粥
紫薯玉米粥
三文鱼鱼泥粥
土豆豌豆粥
胡萝卜大米粥
花生红豆粥
青壮年
猪肝绿豆粥
核桃粥
燕麦牛奶粥
百合薏米绿豆粥
苦苣菜粥
谷豆杂粮粥
中老年
桑葚粥
鸡蛋米酒粥
枸杞粳米粥
大麦山药粥
糯米栗子粥
甘薯小米粥
菠萝粥
核桃芝麻粥
红枣山药薏米粥
南瓜糙米粥
第六章
辨清体质选对粥

<<全家人都爱的美味营养粥>>

气虚体质：补气粥

香菇粥

党参粥

黄芪粥

山药饴糖粥

莲子大枣粥

糯米山药粥

血虚体质：补血粥

紫米粥

鳝鱼粥

墨鱼大米粥

补血四黑粥

乌鸡糯米粥

大枣血糯粥

阴虚体质：滋阴粥

枸杞小米粥

鸭肉粥

洋参枸杞粥

二冬粥

酸枣仁莲子粥

香菇笋丝粥

鲜虾芦笋粥

阳虚体质：补阳粥

猪腰粥

猪腰韭子粥

菟丝子粥

菜心牛肉粥

黑豆粥

羊肉当归生姜粥

山药猪肚粥

气郁体质：理气粥

橘皮粥

橘络粥

香橼陈皮粥

萝卜粥

浮小麦白芍粥

佛手木瓜粥

薤白粥

土豆泥粥

路路通粥

实热体质：清热粥

菊花绿豆粥

鱼腥草粥

双花冰糖粥

竹叶清热粥

西瓜翠衣粥

栀子豉粥

<<全家人都爱的美味营养粥>>

蒲公英粥
银翘解毒粥
血瘀体质：祛瘀粥
木耳山楂粥
丹参粥
花生木耳粥
桂圆红糖粥
葛根桃仁粥
桃仁血糯粥
红花玉米粥
甘薯银杏粥
痰湿体质：祛痰化湿
丝瓜粥
海蜇荸荠粥
泥鳅陈皮粥
莱菔粥
赤豆鲤鱼粥
第七章
小问题粥来帮
防感冒粥
葱白粥
丁香粥
豆豉粥
玉屏风粥
鲜荆芥粥
神仙粥
防风粥
粥
防过敏粥
金针菇粥
黑枣粥
辛夷花粥
胡萝卜山药粥
防结石粥
柠檬芭蕉粥
南瓜粥
核桃薏米粥
木耳大米粥
金钱排石粥
防失眠粥
百合粥
桂圆芝麻粥
安神八宝粥
酸枣仁粥
小米红枣粥
防便秘粥
牛蒡粥

<<全家人都爱的美味营养粥>>

五仁粥
银耳粥
甘薯粥
无花果粥
杏仁魔芋粥
防腹胀粥
槟榔粥
茯苓粥
茼蒿粥
山神粥
牛百叶粥
荔枝粥
防近视粥
菊花粥
蜜瓜粥
一黑一绿粥
防眼花粥
决明粥
桑叶粥
枸杞菊花粥
女贞桑葚粥
青葙鸡肝粥
防溃疡粥
西洋参粥
绿豆荷叶粥
莲子心粥
甘蓝粥
鸡内金粥
牛膝冰糖粥
防口臭粥
薄荷粥
苦瓜粥
苹果粥
芹菜粳米粥
桂花绿茶粥
防辐射粥
绿茶粥
草莓粥
仙人掌粥
橘子粥
防哮喘粥
姜汁核桃粥
党参山药生姜粥
薏米百合粥
防皮肤瘙痒粥
棒粥
山药枸杞粥

<<全家人都爱的美味营养粥>>

桃仁高粱粥
防老年痴呆粥
松仁粥
五豆粥
蜜枣龙眼粥
鲈鱼粥
党参芡实粥
防癌症粥
大蒜粥
芋头粥
白菜粥
鱼肚粥
螃蟹壳粥
豌豆燕麦粥
竹荪粥
菜花粥
猴头菇粥
第八章
特色沙锅粥和粥底火锅
特色沙锅粥
选个好沙锅
熬好沙锅粥有技巧
白菜鱿鱼沙锅粥
海鲜沙锅粥
羊肉沙锅粥
乌鸡沙锅粥
特色粥底火锅
白粥粥底
高汤粥底
第九章
喝粥搭配的小菜
双色甘蓝
双拌金针
爽口豌豆苗
小葱莲藕
香椿拌豆腐
芝麻海带丝
凉拌豇豆
黑白木耳
菠菜粉丝
蒜泥茄子
凉拌白菜心
金丝银芽
麻酱菠菜
凉拌苦瓜
蒜蓉胡萝卜
香菜豆腐丝

<<全家人都爱的美味营养粥>>

翡翠黄豆
拍黄瓜

<<全家人都爱的美味营养粥>>

章节摘录

版权页：插图：胃病患者可以喝粥 有慢性胃炎、胃溃疡等慢性胃病的患者，由于胃肠功能不佳，其胃排空的时间就会延长，以至于食物会在胃中堆积，不易消化，这样就会给胃造成负担，加重或者诱发胃病的发作。

粥主要是用米熬制的，米汤具有养胃的作用，可以在胃黏膜表面形成一层保护层，起到滋养的作用，并且粥容易消化，不会对胃产生机械性的刺激，所以慢性胃病患者喝粥，对胃病的康复十分有利。

胃病患者要适度喝粥 说喝粥有利于胃病康复，并不代表着天天要喝粥、顿顿要喝粥，完全就不吃其他有硬度的食物了。

如果只是每天喝粥，顿顿喝粥，我们就无法慢慢咀嚼，进入胃内的食物就无法在口中与消化液均匀混合，这样就会加重慢性胃病患者胃痛、消化不良、反酸、嗝气等不适症状。

细嚼慢咽是养生保健一直提倡的进食方式。

其实这不仅仅是为了慢慢品尝食物滋味和把食物嚼碎，还具有使食物和唾液混合的作用。

唾液中含有可分解淀粉的消化酶，食物与其混合后，可由胃液来加以消化，最后由肠液协助完成整个消化过程。

所以唾液、胃液、肠液都是消化、吸收必不可少的消化液。

若是只喝粥各种消化液分泌必然不足，势必会影响消化，另外，粥是加水熬制而成的，口腔、胃、肠分泌的消化液被稀释后，就不能及时消化食物了。

加上粥体积大，会使胃部膨胀，胃的运动会变得缓慢，进一步加重了胃的负担而不利于消化。

因此，慢性胃病患者不能天天喝粥、顿顿喝粥，还得适量增加一些有硬度的食物，只要细嚼慢咽，有硬度的食物对胃也不会有伤害，反而有利于消化，对胃病的好转也会有所帮助。

胃病患者熬粥、喝粥的技巧 慢性胃病患者熬粥的时候，主料最好选择粳米和小米，不要选择粗糙的玉米，可以在粥中加入一些补脾益胃的辅料，如山药、莲藕、胡萝卜、茯苓、土豆、扁豆、大枣等，注意不要加任何糖进行调味。

高脂血症患者 粥一般都比较清淡，高血脂的人喝粥可以稀释血液，对疾病的恢复有一定的帮助。

但是需要注意，在粥的搭配方面，千万不要选择肉类以及海鲜类食物。

中医认为，高脂血症患者大多体内痰湿较盛，而肉类、海鲜类食物属于肥甘厚味之品，容易生痰化湿；现代营养学则认为，肉类大多含脂肪高，海鲜类很多都含有大量的胆固醇，在粥中搭配这些原料对高脂血症患者非常不利，容易加重其原有的病情。

另外，若是常喝这些肉粥或者海鲜粥，日久还会诱发动脉粥样硬化，甚至形成血栓。

<<全家人都爱的美味营养粥>>

编辑推荐

《全家人都爱的美味营养粥》编辑推荐：喝粥是我们日常生活必不可少的，这些粥，选料最简单，营养功效最明确，保证每一款都做得出来，通过粥来调养自己和家人的身体，改善一些小问题，非常方便实用。

200多道粥谱，按照四季、人群、体质、小问题来分类，简单营养，好吃还好做。

<<全家人都爱的美味营养粥>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>